

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

柔術道

Х. НЕГРЕЙН / Р. ВАН БЕРКЕЛ

НУНЧАКУ-ДО

ТРЕНИРОВКА ТЕХНИКА ТАКТИКА



серия БУДО СПОРТ

Печатается по изданию:

Nunchaku: training, techniek, taktiek /Ronald van Berkel, Henk Negrijn. — Rijswijk: Uitgeverij Elmar b.v.

Х.Негрейн:

5-й дан Каратэ

5-й дан Нунчаку-До

3-й дан Тазквондо

А-класс Тайского бокса

Р. ван Беркел:

3-й дан Нунчаку-До

2-й дан Каратэ

1-й дан Тазквондо

А-класс Тайского бокса

Перевод с голландского
Ю.В.Преснякова

Под редакцией С.А.Литвинова, судьи национальной
категории Российской Федерации, 2-й дан каратэ

Содержание

Предисловие	7
Введение	9
1. Немного истории	12
2. Работа с нунчаку	14
3. Нунчаку-До — не только спорт	17
4. Место Нунчаку-До в мире боевых единоборств	18
5. Обзор различных технических приемов	21
6. Разминка	42
7. Приемы защиты (блоки)	47
8. Приемы защиты от других видов оружия	52
9. Комбинации	56
10. Комбинации атакующих приемов	60
11. Разрушающие удары	63
12. Ката	66
13. Тренинг с мешком	104
14. Тренировка в додзё	107
15. Международная Европейская Федерация Будо (IBFE)	110
16. Правила обучения молодежи	111
17. Экзаменационные требования в Нунчаку-До	112
18. Правила соревнований в Нунчаку-До (Ссанг-Зоул-Гон)	114
19. Разъяснение японских терминов	136

Предисловие

Правление Международной федерации Будо выражает глубокую благодарность Главному инструктору, г-ну Х.Негрейну, и г-ну Р. ван Беркелу (тренерам Нидерландского национального союза Нунчаку-До, обладателям 5-го и, соответственно, 3-го дана), стараниями которых появилась на свет эта книга о виде спорта Нунчаку-До.

Первые главы содержат общие сведения об этом важном виде единоборства. Далее следуют сводные данные о различных технических приемах и методах тренировки и, наконец, приводится важная информация о международных предписаниях, экзаменационных требованиях и правилах состязания в этом виде спорта.

Совокупность этих сведений дает отличное представление обо всем, что связано с этим благородным спортом.

Правление Международной федерации Будо желает г-ну Х.Негрейну и всем приверженцам Нунчаку-До дальнейших успехов во всех начинаниях.

Председатель правления МФБ
П.Схоневилле

Введение

Еще в детстве, когда я жил в Польше, меня интересовало все, что было связано со спортом. Я ходил, например, смотреть на тренировки пловцов и, подобно большинству ребят моего возраста, восхищался выдающимися, знаменитыми спортсменами.

Поэтому нет ничего удивительного, что меня тянуло, как магнитом, к студенческой компании, с которой я познакомился во время каникул. Они занимались каратэ, дзюдо и тайджитсу. С некоторыми из них я подружился и стал упражняться вместе с ними в искусстве самозащиты. В то время я освоил также основные приемы работы с нунчаку. Оружие я изготовил сам: две деревянные палочки, соединенные цепью.

После первой тренировки руки у меня совсем онемели, локти были в синяках, а затылок — в ссадинах. И все же на следующий день я опять приступил к тренировке. Я хотел доказать самому себе, что могу стать закаленным и уверенным в себе парнем, а боль принимал как неизбежную плату.

Я брал уроки у различных инструкторов каратэ, но им были знакомы только простейшие приемы работы с нунчаку.

С годами мое усердие возрастало. Я мечтал стать вровень с легендарными мастерами этого спорта. Я организовывал встречи с другими любителями, и мы обсуждали вместе возможности развития Нунчаку-До и шансы вовлечь в наш круг выдающихся мастеров. Вот тогда мы бы смогли сформировать сильную группу знаменитых мастеров — вроде той, которая возникла когда-то в монастыре Шаолинь.

Однако постепенно я начал понимать, что все не так просто, как казалось. К тому времени я уже учился в гимназии, совмещать спорт и учебу становилось все труднее, и порой я сомневался, удастся ли мне добиться успеха в моем любимом виде спорта. Но все равно я надеялся и верил, что когда-нибудь у меня будет инструктор, который научит меня чему-то новому и направит меня на верный путь.

Я окончил гимназию, потом — электротехнический факультет. Годы шли, а я все еще тренировался без хорошего инструктора. При этом и я, и мои товарищи по тренировкам получили немало травм.

Дважды я получал ранения головы, несколько раз ломал руку или ногу и повреждал пальцы. Синяки и растянутые сухожилия считались в порядке вещей. Но все это не обескураживало меня. Как-то я познакомился в Варшаве со студентом, который воевал в Израиле и применял нунчаку в схватке с противником. Он стал моим лучшим партнером по тренировкам и научил меня приемам неожиданной атаки. И все же не хватало подлинного понимания, которое позволило бы мне разработать новую технику работы с нунчаку.

Позже я переехал вместе со своей семьей в Нидерланды. Я попал в Хаарлем и сразу же начал искать клуб, в котором мог бы тренироваться. В газете я прочел объявление, что спортклуб «Хикара» дает уроки различных школ единоборств, в том числе и Нунчаку-До. Я тут же позвонил и записался. Я решил ничего не рассказывать о своем тренировочном опыте, а начать учиться заново и постараться как можно лучше понимать учителя Х.Негрейна. Но по его пронизывающему взгляду я скоро заметил, что он понимает, что имеет дело не с новичком в этой области. Я чувствовал, что каждая новая тренировка с ним становится все динамичнее и ставит все более высокие требования. Он отдавался моему обучению всей душой. Он видел во мне лучшего своего ученика, а я, в свою очередь, был счастлив, видя, что моя мечта наконец-то сбывается. Он вводил меня в суть всех приемов Нунчаку, и я начал понимать, каким образом я могу разрабатывать новую, более целенаправленную технику. Вместе с опытом росло мое уважение и восхищение учителем. И лишь теперь, когда я сам стал сэнсеем, я понимаю, как трудно было моему учителю Х.Негрейну передавать все эти познания.

Нунчаку-До стало для меня искусством жизни, оно дало мне упорство, решительность, умение трезво оценивать любую ситуацию, уверенность в своих силах, внутренний покой и собранность.

В Нидерландах я впервые познакомился с так называемыми мягкими нунчаку, которые позволяют каждому избежать травм, о которых я уже говорил. Это упрощает тренировку начинающих, но позже они все же должны перейти на деревянные нунчаку, и лишь тогда начинается настоящая тренировка.

Теперь уже спортсмену приходится выполнять все действия более сосредоточенно. С этого момента начинает работать воображение, развивается характер и проявляются все прочие положительные аспекты этого искусства. Взаимное уважение и понимание, желание помогать друг другу становятся целями жизненного пути для каждого и дают подлинное понимание смысла этого искусства.

Для меня Нунчаку-До — специфическое средство лучше понимать окружающий нас мир и глубже проникать в суть его явлений. Нунчаку-До играет важную роль в общем становлении человека, способствует гармоничному развитию тела и души и выводит нас на бесконечный путь самосовершенствования. Тот, кому удастся выйти на этот путь, делает свою жизнь более богатой.

И я пользуюсь случаем выразить за все это благодарность моему Главному инструктору Х.Негрейну, обладателю 3-го дана таэквондо, А-класса «фулл-контакт» каратэ, 5-го дана Нунчаку-До, А-класса тайского бокса международной федерации Будо, чьи познания вывели меня на нынешний уровень.

Для меня он всегда будет примером идеального тренера.

Сэнсей Питер Пакула
Чемпион «фри-стайл нунчаку»

1. Немного истории

Точных сведений о происхождении и развитии Нунчаку-До в прошлом у нас не так уж много. Скорее всего, «праотцом» нунчаку был цеп, которым крестьяне издавна молотили зерно, а искусство владения нунчаку японцы переняли у китайцев.

Дело в том, что в 13—14 веках на остров Окинава, расположенный по соседству с Японией, хлынул поток китайских эмигрантов. В основном эти китайцы оседали в городе Кумемура. Они владели различными видами боевых единоборств, в том числе фехтовали разновидностью оружия, которое называлось у них «шуанг хин кун» и «шуанг тце». Этот вид фехтования особенно заинтересовал японцев, и многие из них зачастили в китайский квартал Кумемуры, чтобы овладеть этим спортом. Впоследствии методы и приемы боя, усвоенные от китайцев, были переделаны на японский лад; изменилось и название оружия. Японцы стали называть это оружие «нунчаку» (кстати, происхождение этого слова неизвестно) и несколько изменили его форму. Китайское оружие «шуанг хин кун» состояло из двух палочек, соединенных цепью, нунчаку представляют собой две восьмигранные палочки, соединенные шнуром, однако возможны были различные варианты.

Палочки могли иметь одинаковую длину. В этом случае, держа одну из них в руке, можно было свободно вращать вторую палочку. Но был возможен и другой вариант: когда одна палочка была намного длиннее другой, за нее удобно было брать обеими руками, а это позволяло наносить удары по голове противника, даже если он пытался укрыться за щитом. Еще одно преимущество такого оружия заключалось в том, что при неудачном ударе короткая палочка не била по руке.

Нет ничего странного в том, что японцы переделали это оружие по своему разумению и по своим потребностям, поскольку все мы отличаемся телосложением, характером и т.д., да и сейчас многие, занимающиеся этим спортом, поступают так же, делая или заказывая для себя оружие на свой индиви-

дуальный вкус. И все же мы хотели бы дать вам один полезный совет: вы можете это делать, но только после того, как вы хорошо освоили основные приемы с оружием в стандартном исполнении и уверенно им пользуетесь.

Нидерландский закон описывает нунчаку следующим образом: «Нунчаку представляют собой ручное оружие, состоящее из двух стержней, соединенных веревкой, ремнем, цепью или аналогичной связью, которое подобно оружию, применяемому в японском боевом спорте «ко будо».

Для большей понятности описания приемов авторы этой книги старались как можно реже прибегать к японским терминам.

2. Работа с нунчаку

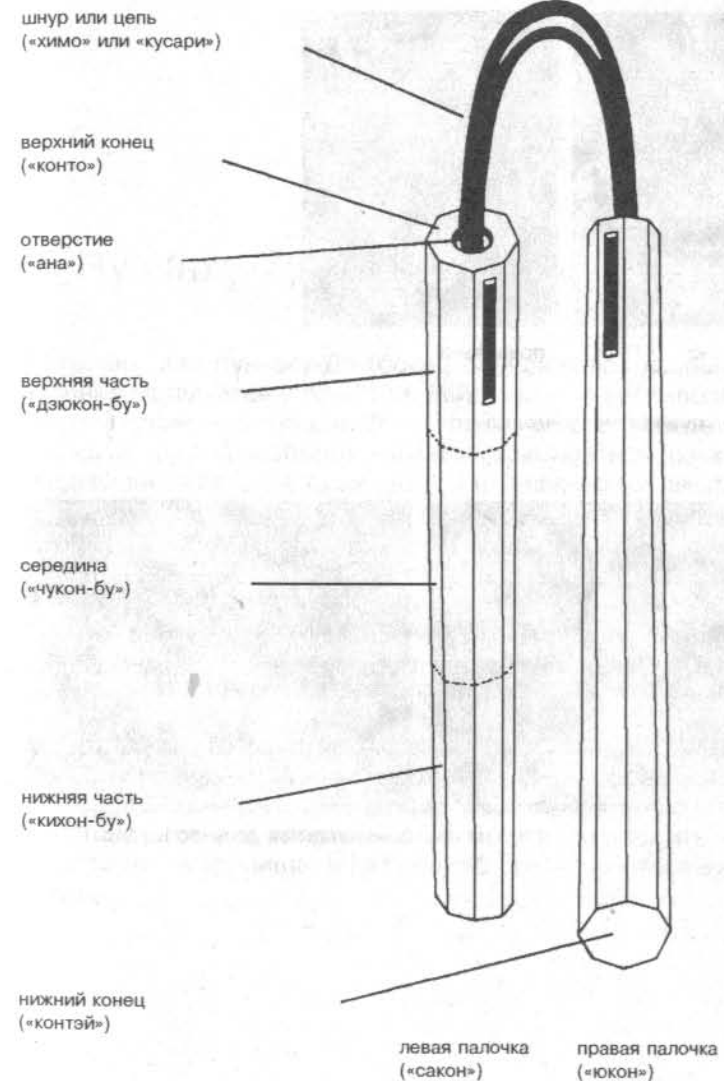
С самого начала очень важно, чтобы при работе с нунчаку ваша рука плотно охватывала конец палочки, образуя крепко сжатый кулак.

Если вы хотите добиться максимальной дальности и силы удара, желательно, чтобы нижняя часть каждого нунчаку отличалась цветом от его верхней части. Тогда ошибки, допущенные на тренировке, будут больше бросаться в глаза.

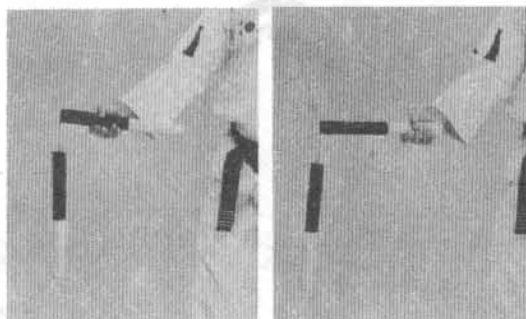
При работе с деревянными нунчаку вы всегда рискуете, что они станут скользкими от пота ваших ладоней и неожиданно вырвутся из рук. Чтобы этого избежать, деревянные нунчаку нужно регулярно насухо протирать оливковым маслом. Одновременно проверяйте и состояние соединительного шнура или цепочки, чтобы не подвергать опасности своего партнера по тренировке.

Как показано на соседней фотографии, лучший способ работы с нунчаку — это перемена руки без лишних перехватов. При правильном хвате возникает центробежный эффект и достигается максимальная сила, что особенно важно для «разрушающих ударов» (см. главу 11). Кроме того, уменьшается риск выронить нунчаку.

На тренировках лучше всего пользоваться «безопасными нунчаку». Об этом см. главу 4.



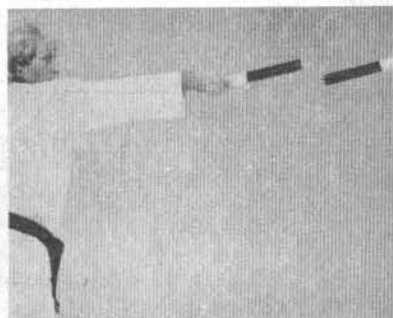
Работа с нунчаку



неправильно

правильно

Позиция «нунчаку у трицепса»



максимальная дальность удара

3. Нунчаку-До — не только спорт

В Нунчаку или Нунчаку-До (более официальное название) нападение чередуется с защитой, действие — с противодействием, движение — с паузой. Этот спорт не подстегивает агрессивность, как раз наоборот — им могут заниматься только люди, владеющие собой и в душевном, и в физическом смысле.

Еще одно преимущество этого спорта заключается в том, что, совершенствуясь в нем, спортсмен совершенствует также свое самосознание, свою способность различать между «могу» и «можно». Это особенно бросается в глаза у молодежи, приступающей к занятиям этим спортом. Вы замечаете, что молодые люди начинают лучше понимать себя, свои возможности и пределы этих возможностей, они преодолевают свое физическое несовершенство и внутреннюю неуверенность.

И наконец — что тоже немаловажно — вы видите, какое удовольствие они получают от работы над собой, от взаимодействия с другими — а это уже больше, чем просто спорт.

Поистине этот вид спорта многое может предложить — и как великолепное зрелище, и как способ совершенствования тела и души.

4. Место Нунчаку-До в мире боевых единоборств

Почти каждый, кто серьезно занимался каратэ или другой разновидностью спорта «будо», то ли в жестком, то ли в мягком стиле, хоть раз имел дело с нунчаку и потом долго помнил боль от ударов по затылку, по пальцам и под локтями.

В некоторых боевых единоборствах вообще принято осваивать нунчаку как дополнительное средство ведения боя. В прошлом это было делом сложным из-за частых травм. Теперь же положение изменилось: появились так называемые безопасные нунчаку. Их изготавливают из пенорезины и регулярно применяют для ведения тренировочных боев.

Это тренировочное оружие имеет то преимущество, что его применение практически исключает травмы, а это позволяет спортсмену быстрее прогрессировать. Если раньше многим требовалось от полугода до года тренировок, чтобы овладеть определенной техникой, то сейчас ее можно освоить за месяц, не рискуя получить травму.

Однако следует предусмотреть своевременный переход с безопасных нунчаку на деревянные. Тренировка с ними доставляет куда больше удовольствия, а главное — только с деревянными нунчаку можно добиться безукоризненного исполнения.

Однако проблема заключается в том, что нидерландские законы рассматривают деревянные нунчаку как ударное оружие, и применять их при публичных состязаниях запрещено. Деревянными нунчаку можно пользоваться только в закрытом кругу, например в додзё (см. главу 14).

Учителя и ученики обязаны очень осмотрительно обращаться со своим оружием; примером для них может послужить обращение приверженца Пенчак-Силата* с «саем» и спортсмена Айкидо со своим самурайским мечом.

Во Франции дело обстоит иначе. Там нет запрета на публичное

* Пенчак-Силат — индийское боевое искусство, в котором имитируются движения животных.

применение деревянных нунчаку, и они широко используются в подготовке каратистов. Ежегодно во Франции проводится чемпионат Европы по «Будо-спорту» с применением оружия. В этом случае на деревянные нунчаку надевается специальное приспособление, исключающее возможность неправильного пользования этим оружием. Спортсмен вынужден брать только за нижний конец палочки, только так он может набирать очки. Ежегодно во Франции проводятся соревнования по Нунчаку-До до нокаута (КО): 3 раунда по 2 минуты, бой ведется безопасными нунчаку. Кроме того, проводятся и не менее зрелищные состязания «фри-стайл».

Теперь понятно, почему Франция уверенно лидирует в Нунчаку-До. Нидерланды же занимают прочное второе место, хотя никак нельзя упускать из виду страны Дальнего Востока — колыбель этого вида спорта.

Сколько приверженцев спорта Нунчаку-До насчитывается в Нидерландах, сказать трудно, поскольку многие школы, в которых преподается этот спорт, не входят ни в один из двух союзов: Нидерландский союз Нунчаку-До или Международную федерацию Будо. Подробности о Федерации Будо — в главе 15.

Так называемые нунчаку с шипами



Нунчаку с шипами, применяемые во Франции на тренировках (на палочках расположены шипы, содействующие правильному хвату)



Система КО (нокаут) — дает представление о практическом бое



Атака ошипованными нунчаку (начинается с позиции у трицепса)



Из позиции у трицепса — длинный удар вперед



Вывод бедра вперед для максимальной дальности удара



После атаки замедлить скорость



Освободить пространство у колен максимальным поворотом бедра



Вернуть бедро в исходное положение и перехватить нунчаку другой рукой

5. Обзор различных технических приемов

В главе 1 уже говорилось, что нунчаку, скорее всего, ведут свое происхождение от цепа, которым крестьяне обмолачивали зерновые культуры; эта работа требовала умения изменять направление удара.

В те давние времена крестьяне нередко бунтовали против своих угнетателей, на усмирение их мятежей знать высылала вооруженные отряды, и крестьянам приходилось защищаться тем, что было у них под рукой. Под рукой часто оказывался именно цеп, и они использовали его как оружие.

Разумеется, на первых порах они пользовались им как придется. Но чем чаще цеп служил оружием, тем больше совершенствовалась техника его применения. Появились новые эффективные приемы, разработка которых была трудным и в прямом смысле болезненным делом. Современный спортсмен берет на вооружение эту технику, выработанную его предшественниками; в общих чертах ее можно подразделить на следующие группы:

- приемы защиты (блоки);
- приемы защиты от других видов оружия;
- комбинации приемов;
- комбинации атакующих приемов;
- разрушающие приемы (когда спортсмен как бы образует единое целое со своим оружием);
- ката.

Прежде чем перейти к этим техническим приемам в дальнейших главах, отметим следующее. Помните, что для освоения всех этих приемов требуются время и терпение, причем важную роль играет отработка приемов на мешке (глава 13). Не следует забывать и о том, что за последние годы было разработано и освоено множество новых приемов, которые показались бы невероятными даже родоначальникам Нунчаку-До. Ряд этих приемов показан на фотографиях, приведенных ниже.

Хотя учиться по фотографиям всегда бывает нелегко, при внимательном их изучении эти приемы становятся понятными. И, наконец, еще один важный аспект. При любых вариантах палочку всегда следует вращать у наружной стороны руки или на сгибах пальцев, причем по возможности вытянутой рукой, чтобы достичь максимальной дальности удара. Существуют, правда, приемы, при которых палочку вращают через внутренний край ладони и не выпрямляя руки, но в большинстве случаев это эффектные трюки, имеющие мало общего с настоящей работой, поэтому их вряд ли стоит рассматривать как действенный технический прием.

Прежде чем приступить к тренировке, всегда желательно сначала размяться, об этом — следующая глава.

А. Удар «укол» («пике»)



1. Нунчаку у трицепса, выдвинуть ногу вперед, опереть ее на подушечку стопы



2. Развернуть бедро внутрь и выбросить руку вперед, палочки образуют прямую линию (со «щелчком»)

Б. Горизонтальный удар от шеи



1. Исходная стойка: зажать одну палочку под мышкой



2. Максимально вытянуть руку и направить ее на цель



3. Выполнить горизонтальный удар



4. Продолжить маховое движение с разворотом бедра



5. Прекратить движение и взяться за палочки, охватившие шею



6. Бедро — в исходное положение, выполнить удар другой рукой



7. Опустить палочки вдоль ноги, чтобы они свободно свисали...



8. ... а затем снова перехватить их под мышкой

В. Перехват за спиной



1. Правая рука выпрямлена, левая — под мышкой, обе руки крепко держат нунчаку



2. Выполнить удар, направленный наискосок и вниз



3. Притормозить движение путем разворота бедра в ту же сторону



4. Движение палочек прекращается за спиной



5. Затем снова вывести палочки вперед...



6. ...и, продолжая замах, отвести их за спину



7. Снова взяться за палочки за спиной...



8. ...так, как показано на этом снимке



9. Перехватить палочку вращательным движением руки (см. фото 10 и 11)



10. Первая фаза перехвата



11. Вторая фаза перехвата



12. Теперь после интенсивного поворота бедра...



13. ...сделать длинный удар



14. После удара сделать еще один оборот палочки...



15. ...и остановить ее, заведя за спину

Г



1. Нунчаку у трицепса



2. Нисходящий удар с максимальной амплитудой



3. Притормозить движение с помощью ввода бедра (внутри)



4. Держа палочки в вертикальном положении, перехватить их другой рукой



5. После перехвата держать палочки, как показано на снимке



6. С помощью поворота бедра выполнить длинный удар

Д. Атака без перехвата



1. Нунчаку у трицепса



2. Удар вперед на уровне головы



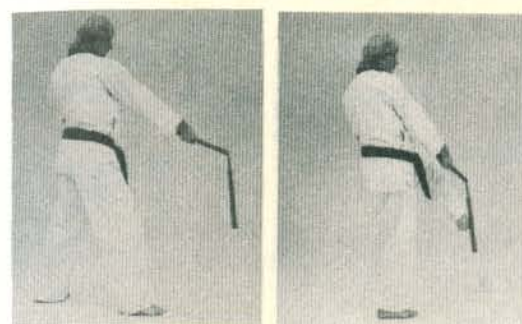
3. Вращение на уровне головы через ребро ладони и суставы пальцев

4. Поднять плечо и предплечье, освобождая пространство под мышкой

5. Зажать палочку под мышкой



6. Тычковый удар «пике» (проследите за тем, чтобы шнур «щелкнул»)



7. Спокойно опустить палочку вниз

8. Зафиксировать нунчаку краем стопы



9. Как можно быстрее подбить палочку стопой вверх (одновременно это служит и подготовкой к удару в подбородок или между ног)



10. Опять перехватить нунчаку и вернуть в исходную позицию (на трицепсе)

Е



1. Нунчаку у трицепса в передней стойке для обеспечения максимальной досягаемости



2. Атака по диагонали, направленная вниз



3. Вынести палочки за шею и другой рукой взяться за палочку под мышкой



4. Отпустить правую руку, левой выполнить атаку вперед из-под мышки



5. Прервать атакующее действие, переводя палочку в позицию у трицепса

Ж



1. Зажать нунчаку между рукой и подмышкой



2. Высвободить руку из-под мышки и нанести другой рукой удар, направленный вверх



3. Взяться за палочку, занесенную за шею



4. Завести руку, занесенную за шею, дальше за спину ...



5. ...и поднять ее еще выше, выводя нунчаку из-за головы



6. Держа руку в этой высокой позиции, шагнуть вперед, чтобы переместиться в высокую стойку



7
Сделать полшага вперед и выйти в высокую боковую защитную позицию, сблизив локти; после этого движения возможно множество вариантов

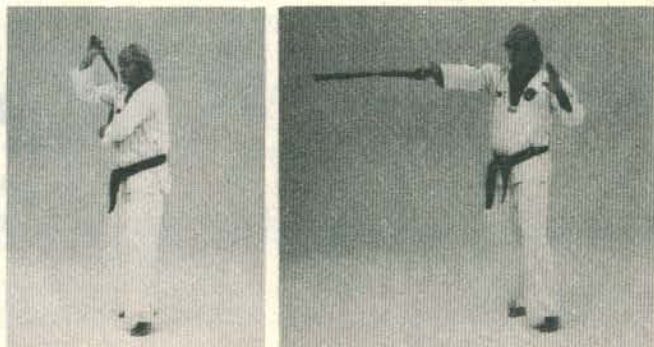
3



1. Нунчаку у трицепса

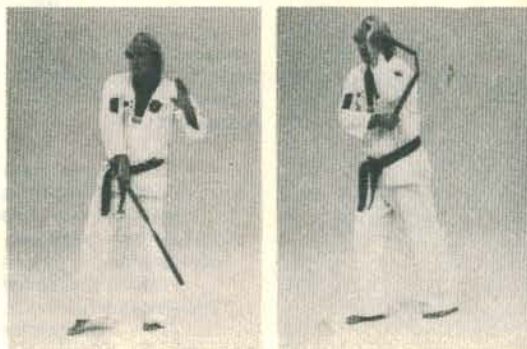
2. Удар вперед

3. Освободить пространство у колен, подвести вторую руку, занимая позицию перехвата



4. Принять палочку под мышкой

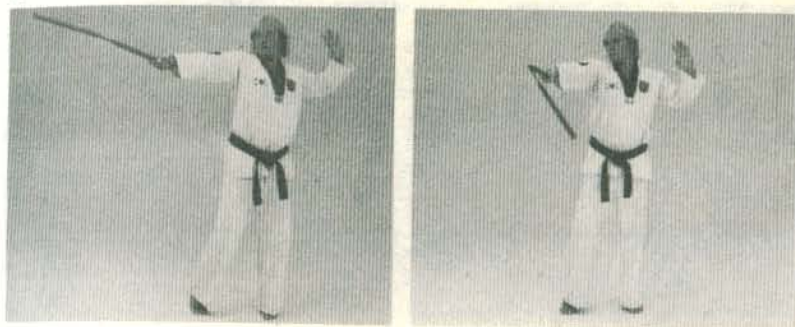
5. Удар вперед с рукой в высокой позиции



6. Затем вернуться в исходную позицию (см. следующее фото)

7. Исходная позиция с тем же перехватом

и



1. Из позиции «нунчаку у трицепса» выполнить косой, секущий удар на уровне головы, идущий с правой стороны

2. Вести руку к левой стороне туловища, не поворачивая кисти



3. Поднять палочку резким поворотом кисти, а затем нанести нисходящий удар в сторону головы...

4. ...и перехватить нунчаку в другую руку

К. Удар из-за спины



1. Передний удар из позиции «нунчаку у трицепса»



2. Движение вдоль внешней стороны тела



3. При этой атаке нужно прежде всего следить за ногами; во избежание травм опорную ногу слегка согнуть вовнутрь



4. Частично перенести вес тела на заднюю ногу, чтобы при каждой атаке с перехватом за спиной не приходилось делать небольшой шаг в сторону



5. Перехватить палочку за спиной



6. Затем другой рукой снова выполнить сверху передний удар с последующим переходом к другой атакующей технике

Л. Работа с двумя нунчаку



1. Исходная стойка: палочки под мышками



2. Сделать шаг вперед с ударом вверх



3. Затем следует удар, направленный вниз



4. Рука с нунчаку возвращается к трицепсу, а другая наносит удар, направленный вниз



5. При нанесении удара, направленного вверх, шагнуть вперед



6. Перекрестный удар вниз



7. Погасить движение, чтобы палочки коснулись спины без удара



8. Вернуться в исходную позицию



9. Выполнить обеими палочками удар вниз, снова выполняя движение вперед



10. Принять палочки под мышки, но не зажимать



11. Вернуться в исходную позицию



12. Принять обе палочки под мышки и зажать



13. Тычковый удар «пике» из начальной позиции



14. Зафиксировать палочку на ребре ступни



15. Очень быстро перебросить палочку в позицию у трицепса



16. Оставаясь на одной ноге, нанести удар вниз другой нунчаку



17. Дать палочке свободно опуститься на спину



18. Вернуть ногу на землю и развернуть бедро в сторону



20

19. Одновременно поднять палочки вверх и выполнить маятникообразное движение слева направо, как показано на следующих фото



21



22



23



24

М. Перехват двойных нунчаку

1. Нунчаку зажаты под мышками



2. Свести обе палочки



3. Выполнить перехват палочек



4. Ударить палочками друг о друга, развести руки; из этой позиции можно переходить к разнообразным техническим приемам

Н. Техника вращения



1. Взять обе палочки в одну руку, держа их как можно выше в самой узкой части



2. Отпустить одну палочку и придать ей скорость при движении вниз



3. Повернуть палочку с внешней стороны руки



4. Когда палочка достигнет верхней точки, выполнить перехват той же рукой



5. При правильном выполнении этого приема палочки сходятся, и их можно держать в одной руке



6. Следующие фото показывают варианты этих приемов вращения



Все эти перехваты можно выполнять, держа в каждой руке по нунчаку

6. Разминка

Во многих видах спорта не уделяется достаточного внимания разминке, которая разогревает тело, придает ему гибкость, эластичность. Между тем разминка — важное средство предотвращения травм, в том числе и в Нунчаку-До.

Прежде чем приступить непосредственно к тренировке, нужно разогреть тело и его мышцы до нужной температуры. Лучше всего подходят для этого прыжки через скакалку, так как они подвергают нагрузке наиболее важные группы мышц: мышцы стопы, запястья и плеч. Важную роль играют также мышцы шеи и бедра. См. иллюстрации на стр. 45 и 46.

После прыжков через скамейку нужно перейти к упражнениям на гибкость. Эти упражнения нужно выполнять спокойно, избегая резких пружинящих движений при переходе от одного упражнения к другому. Перед очередным упражнением мышцы должны расслабиться на несколько секунд. Мышцу можно сравнить с резинкой. При спокойном растягивании длина резинки увеличивается. Однако при резком растягивании резинка лопнет. Точно таким же образом от резкого, чрезмерного напряжения может лопнуть и мышца.

Придать мышцам эластичность за сравнительно короткое время позволяет метод, основанный на принципе «янда». Этот метод весьма эффективен даже для людей, совсем не гибких от природы.

На фотографиях (стр. 44) показаны различные упражнения, основанные на принципе «янда».



1. Прыжки через скакалку



2. Разминка плечевого пояса



3. Вращение бедер



4. Вращение лодыжек



5. Разминка мышц ног



6. Взявшись за подушечки стоп, несколько секунд тянуть их вверх



7. В течение нескольких секунд развивать усилие, направленное книзу (принцип «янда»)



8. Расслабиться, в то время как партнер несколько секунд развивает усилие, направленное вверх

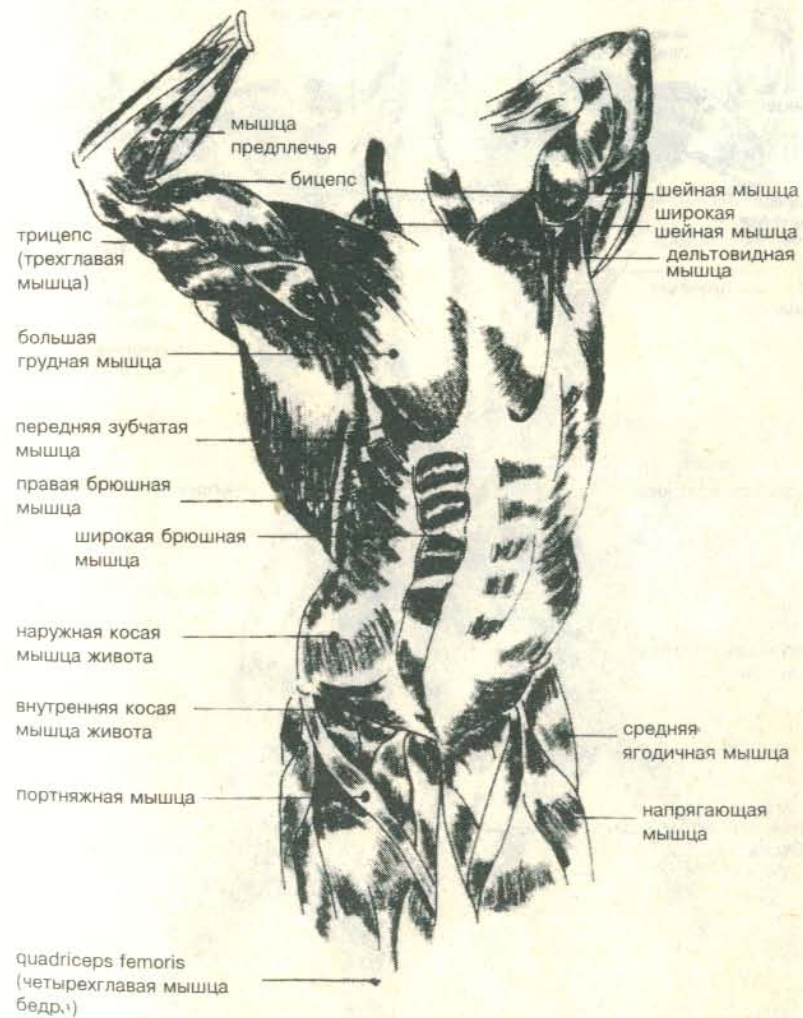


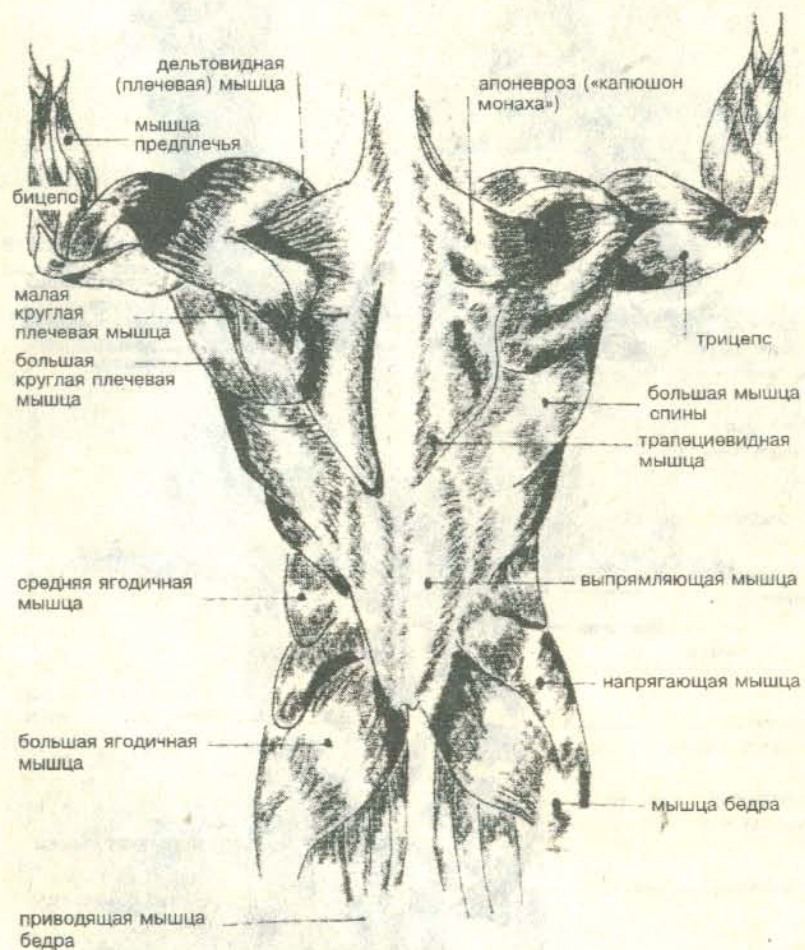
10. Усилие, направленное вверх



9. Усилие, направленное книзу

Мышцы человеческого тела, чаще всего работающие при занятиях спортом





7. Приемы защиты (блоки)

На нижеследующих фотографиях показаны различные приемы защиты. В основе всех этих приемов лежат быстрота, гибкость и сила.





1. Верхний блок палочкой



2. Верхний блок предплечьем, защищенным палочкой



3. Нижний блок предплечьем, защищенным палочкой



4. Блок по всей длине руки



5. Боковой блок двумя палочками



6. Блок под ногой



7. Нижний передний блок-крест



8. Верхний блок-крест



9. Передняя стойка защиты



10. Блок в так называемой «вороньей стойке», позволяющей быстро поворачиваться и защищать тыльную часть головы



11. Переход из высокой защитной стойки в низкую атакующую позицию



12. Традиционная стойка защиты и атаки

8. Приемы защиты от других видов оружия

В различных видах бudo-спорта применяется разнообразное оружие. Нунчаку позволяют отразить большинство из них. Самое грозное оружие для нунчаку — это «сай» (вилкообразный нож), так как он способен вырвать веревку или цепь и обезоружить таким образом противника.

Существует ряд основных приемов, позволяющих блокировать нападение противника, как невооруженного, так и вооруженного. Некоторые из них показаны на нижеследующих фотографиях.



1. Блок предплечьем, защищенным палочкой, в высокой стойке — защита от палки или меча



2. Нижний блок предплечьем с палочкой



3. Высокий боковой блок в так называемой «вороньей стойке»



4. Блокировка удара сзади из вороньей стойки



1. Противник пытается вырвать нунчаку «саем»



2. Нижняя защита от атаки нунчаку



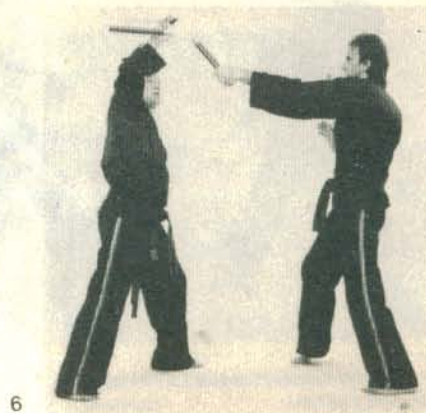
3-4. Противник вырывает нунчаку поворотом своего «сая»



4



5-8. Верхний блок с вырыванием нунчаку



6



7



8

9. Комбинации

В комбинациях один прием должен переходить, «перетекать» в другой. Иными словами: переход от одного приема к другому должен проходить плавно, без заминки и задержки. Эти приемы могут выполняться и с тычковым ударом «укол», например: из стойки, в которой палочка находится за спиной, выполняется плавный переход к приему «укол»; затем следует вращение палочек с последующими атаками.



1. Нунчаку у трицепса



2. Тычковый удар «пикé» («укол»)



3-4. Вращение вокруг трицепса, с перехватом за спиной



5-6. Передний удар плюс перехват



6

7-8. Передний удар
и перехват за спиной

8



9. Перехват за спиной



10. Передний удар

11. Вращение вокруг трицепса
с перехватом12. Передний удар, переходящий
в другую комбинацию ударов

10. Комбинации атакующих приемов

Каждое действие провоцирует противодействие, которое, в свою очередь, вызывает ответное действие. Когда на тебя нападают, ты должен суметь защититься, а затем сам перейти от защиты к нападению. Недаром говорят: «нападение — самая лучшая защита». Что это означает в Нунчаку-До? Это вы можете увидеть на следующих фотографиях.



1. Стойка приветствия



2. Атака в сторону головы



3. Боковая защита



4-6. Вращение как подготовка к переднему удару



5



6



7. Опустить на колено и принять атакующую позицию



8. Блокировка у ноги



9. Закручивание вокруг шеи...



10. ... с последующей атакой в сторону другой ноги

На снимках показаны лишь несколько из множества возможных комбинаций. Интенсивные занятия дают возможность создавать собственные комбинации.

11. Разрушающие удары

Разрушающие удары позволяют определить собственные силы и прочность палочки. Еще одно их преимущество: они отлично смотрятся, а это очень важно для показательных выступлений. Существуют различные разрушающие удары. Палочкой можно нанести молниеносный удар, направленный вниз, примерно так, как это делает каратэка, когда он рукой раскалывает черепицу или кирпич.

Но с помощью нунчаку можно наносить и боковые разрушающие удары. В этом случае палочку закручивают вокруг шеи, а затем наносят молниеносный разрушающий удар. Это чрезвычайно сложный прием, он требует не только силы, быстроты и точности, но и умения немедленно вернуть нунчаку в боевую позицию.

Еще одну возможность предоставляет знаменитый тычковый удар «укол», выполнение которого требует безукоризненной техники. Рукой нужно вращать нунчаку с такой скоростью, чтобы возник центробежный эффект, сила которого может быть такова, что нунчаку одновременно расколют несколько кирпичей или черепиц, а иногда даже бутылок. Искусство заключается в том, чтобы отбить горлышко бутылки, оставляя саму бутылку целой.

Перечень всех возможных разрушающих ударов завел бы нас слишком далеко. Каждый выполняет их по-своему, в своем собственном стиле, у каждого учителя есть, как правило, свое «фирменное блюдо», которое он стремится довести до совершенства. Однако, какой вид разрушающего удара вы бы ни выполняли, прежде всего необходимо образовывать единое целое со своим оружием, «сливаться» с ним.

Различные разрушающие удары можно отрабатывать и с безопасными нунчаку. Например, безопасными нунчаку можно выбивать деревянные или пластмассовые палочки у кого-нибудь изо рта или гасить горящую свечу.

1. Духовная концентрация



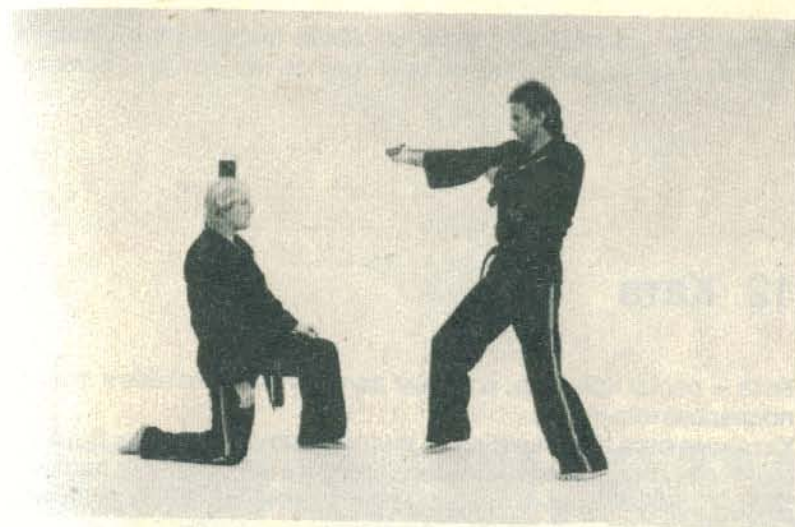
2. Разворот бедра для развития максимального усилия



3. Широкая, крепкая стойка



4. Обратный разворот бедра и нанесение горизонтального удара



5. Отвести нунчаку назад по горизонтали...



6. ...и выполнить точный удар (это технически трудное упражнение не подходит для начинающих)

Однако фотографии никак не могут отобразить что-то очень важное — духовный аспект, неразрывно связанный с ката.

12. Ката

Ката — серия приемов, которые должны выполняться в строгой последовательности.

Ката имеются в большинстве видов Будо-спорта; как правило, они были созданы основателями различных стилей, и различия между ними велики. Например, в одном стиле применяется принцип больших шагов с длинными ударами; в другом же, наоборот, короткие и резкие движения. Именно такой стиль часто встречается в каратэ.

Существуют также стили, в которые включены движения дерущихся зверей — таков, например, Пенчак-Силат (индийское единоборство). Некоторые из этих приемов возможны и в Кобудо (искусстве обращения с различными видами оружия).

В Нунчаку-До важно, чтобы каждый удар, каждый шаг выполнялись так, словно перед тобой находится противник. Только так можно добиваться безукоризненного исполнения ката.

Обычно в ката используются базовые удары. Существует ката, созданная специально для начинающих и содержащая отдельные простые удары и защиты. Таким образом ученик осваивается с этой техникой.

Очевидно, что чем сложнее становятся приемы, тем более обширными становятся и ката. В стиле, который принят в Нидерландах, на техническом уровне, необходимом для сдачи экзамена на черный пояс, выполняются три ката. В них содержатся все технические приемы, требуемые для этого уровня.

Кроме того, в ИБФ (Международной федерации Будо) кандидат на черный пояс должен сам разработать одну ката. Это дает представление о том, каким видит ученик Нунчаку-До.

Ниже приводятся фотограммы двух ката, принятых в ИБФ и выполняемых более чем в 18 странах. Третья ката здесь отсутствует — она отрабатывается только после присвоения черного пояса.

Ката 1



1. Начальная стойка



2. Поворот налево с верхним блоком



3. Нижний блок с подъемом колена



4. Боевая стойка

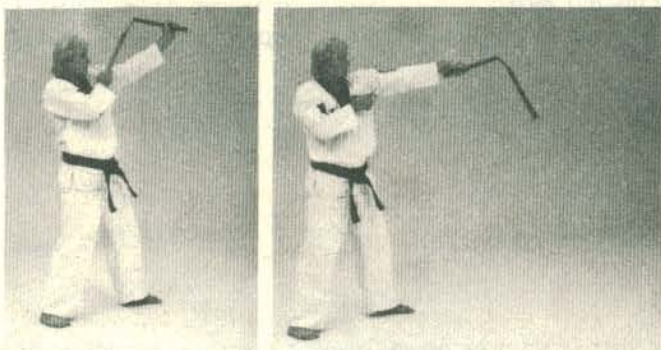


5. Боевая стойка



6. Удар в голову

Маятникообразное ударное движение



7-11. Маятникообразное ударное движение



9



10



11



12. Передний перехват

13-14. Полуоборот налево

14



15. Верхний блок



16. Нижний блок

Маятникообразное ударное движение



17. Боевая стойка



18. Удар в сторону головы с переднего перехвата



19-24. Маятникообразное 20 ударное движение



21



22



23



24



25. Перехват



26. Поворот налево



27-29. Направленный вниз удар



28



29

30-34. Вращение за спиной

31



32

33

34



36

35-37. Перехват



37

38. Разворот бедра
внутри39. Удар в сторону
головы

40. Вращение



41-42. Перехват за спиной у пояса

42

43-44. Перехват



44



45-46. Полуоборот налево

46



47-49. Удар вверх

48



49



50. Нунчаку у трицепса



51-53. Удар вперед

52



53



54. Поворот налево



55-56. Боковой блок



56



57. Поворот направо



58-59. Боковой блок



59

60-61. Возврат в
исходную позицию

61

62-63. Нижний блок-
крест

63



64. Верхний блок-крест



65. Передняя защита

Ката 2



1. Исходная стойка



2. Поворот налево



3. Удар вверх



4. Нунчаку у трицепса



5. Тычковый удар («укол»)



6. Вращение



7. Удар вокруг трицепса



8-9. Удар вокруг трицепса



9



10-12. Удар вперед



11



12



13. Удар через спину с перехватом



14. Удар сверху



15. Нунчаку у трицепса



16. «Укол»



17. Вращение



18-20. Вращение вокруг трицепса



19



20

21. Протягивание
нунчаку над головой

22-23. Поворот налево



23



24. Ложное движение



25-26. Удар вверх



26



27. Нунчаку у трицепса



28. Тычковый удар («укол»)



29. Вращение



30-31. Вращение вокруг трицепса



32. Удар вперед



33-35. Вращение с перехватом за спиной



34



35



36-37. «Укол» из-за спины



37



38. Вращение



39-40. Вращение вокруг трицепса



40



41-43. Трехчетвертной поворот налево



42



43



44-45. Секущий удар вниз



45



46. Захват нунчаку у шеи



47. Протягивание поверх головы

48-50. Секущий удар
вниз

49



50

51. Захват нунчаку у
шеи52. Протягивание
нунчаку поверх головы53-56. Боковой удар
вверх

54



55



56

57. Захват нунчаку у
шеи

58. Удар снизу



59. Нунчаку у трицепса

60-61. Горизонтальный
удар с возвратом за
шею

61



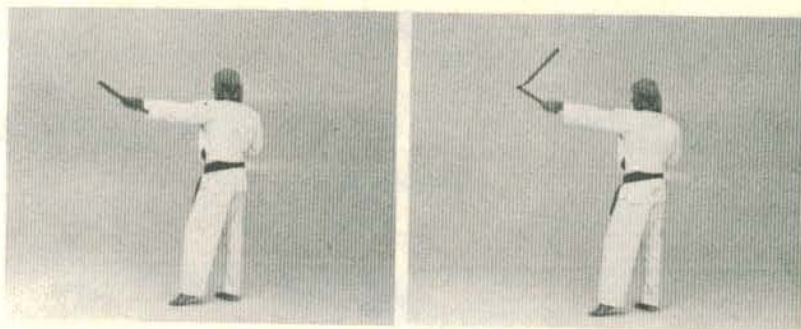
62. Поворот налево

63-66. Провести удар от
шеи

64



65

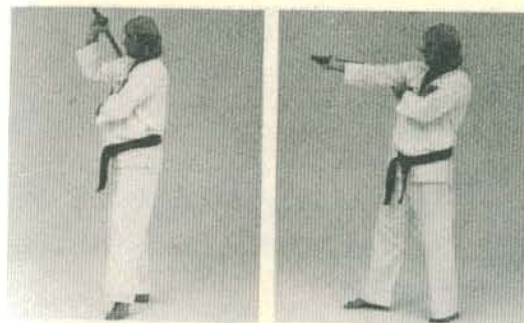


66

67. Вращение



68. Выполнить перехват



69. Выполнить перехват

70. Натяжение нунчаку по горизонтали



71. Горизонтальный удар



72. Фиксация у шеи



73. Горизонтальный удар



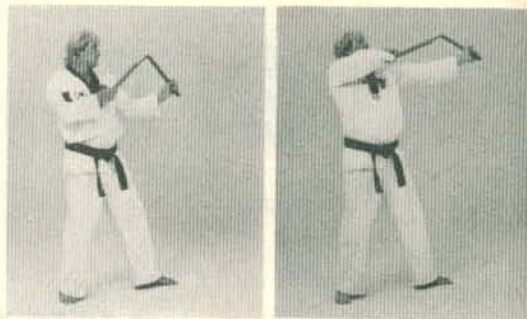
74. Вращение



75. Перехват



76. Поворот налево



77. Боевая стойка

78-79. Горизонтальный удар



79



80. Вращение



81-83. Выполнение перехвата

82

83



84. Натяжение нунчаку по горизонтали



85. Горизонтальный удар



86. Перехват за шеей



87. Горизонтальный удар



88. Вращение



89. Перехват



90. Поворот налево, так называемая «воронья стойка»



91-92. Поворот направо



92



93. Удар вперед



94. Выполнение перехвата

95-96. Выполнение
перехвата

96



97. «Воронья стойка»



98. Поворот налево



99-100. Удар вперед



100



101. Перехват

102-104. Поворот
налево

103



104



105. Опускание на колено



106. Секущий удар вниз



107. Палочка ложится на спину без удара



108. Перехват



109-110. Перехват



111-112. Удар вверх



110



112



113. Нунчаку у трицепса 114-116. Удар с вращением вокруг трицепса 115



117. Перехват



118-119. Прием на трицепс

119

120. Удар вперед



121-122. Перехват за спиной

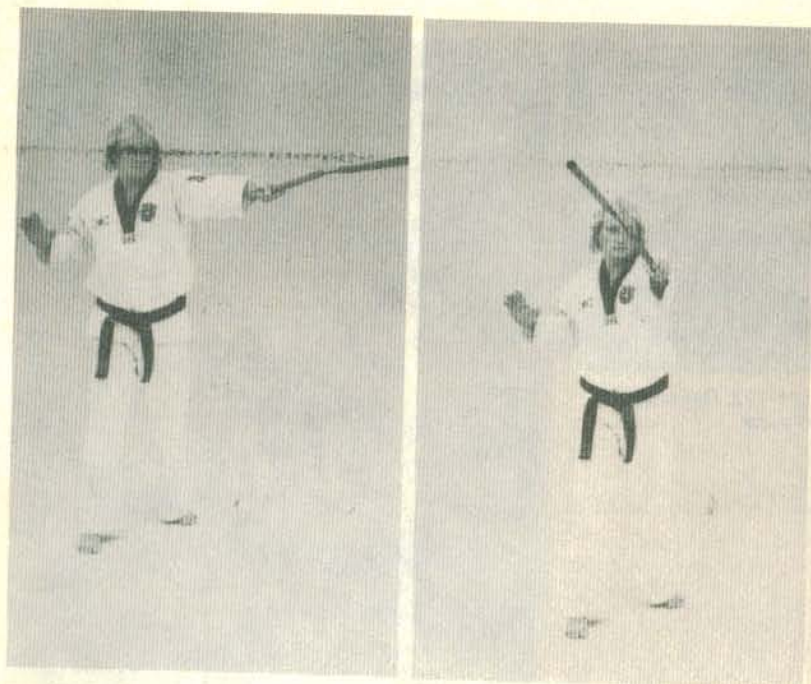




123. Удар вперед

124-125. Перехват за спиной

125



126-128. Маятниковое движение («маятник»)

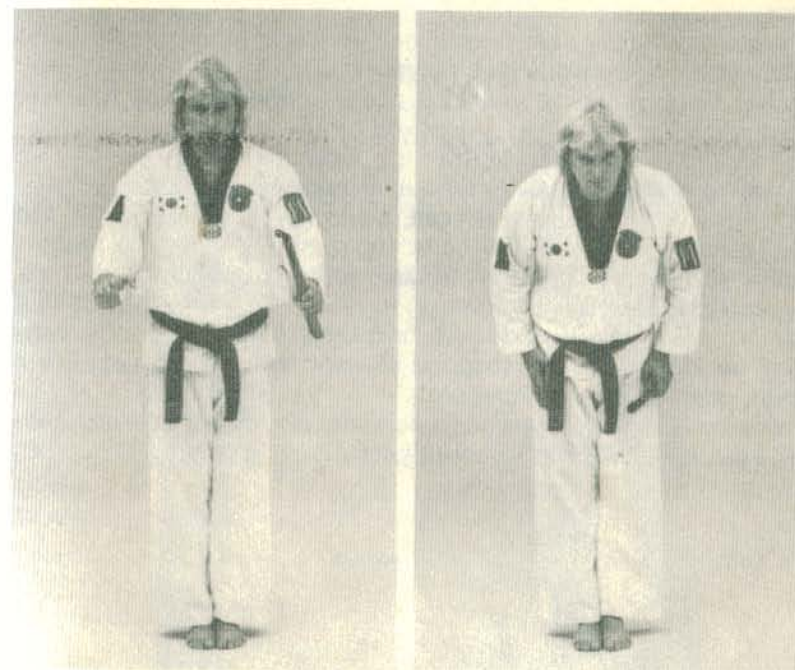
127



128

129-130. Захват нунчаку одной рукой

130



131. Ноги вместе

132. Заклучительный поклон

13. Тренинг с мешком

После нескольких месяцев тренировок наступает пора, когда нужно приступить к отработке ударов на мешке. Обычно этот момент наступает после освоения определенного количества базовых техник и перехода к несколько более сложным техникам.

Тренинг с мешком дает ощущение, что ты действительно наносишь удар, а не бьешь по воздуху.

Кроме того, тренинг с мешком требует определенной техники. Самое важное при этом — переход от удара к следующей боевой позиции в момент контакта с мешком, когда нунчаку на какую-то долю секунды прекращает свое движение.

При тренинге с мешком всегда нужно представлять себе, что ты ведешь настоящий бой, и использовать различные комбинации технических приемов. Дело в том, что при ударе по мешку (воображаемому противнику) нунчаку норовит выйти из-под вашего контроля, и искусство заключается в том, чтобы вернуть ее в позицию, из которой можно немедленно перейти к следующему боевому приему.

Чтобы добиться безупречного исполнения, нужно всегда наносить как можно более мощный удар.



1



2



3

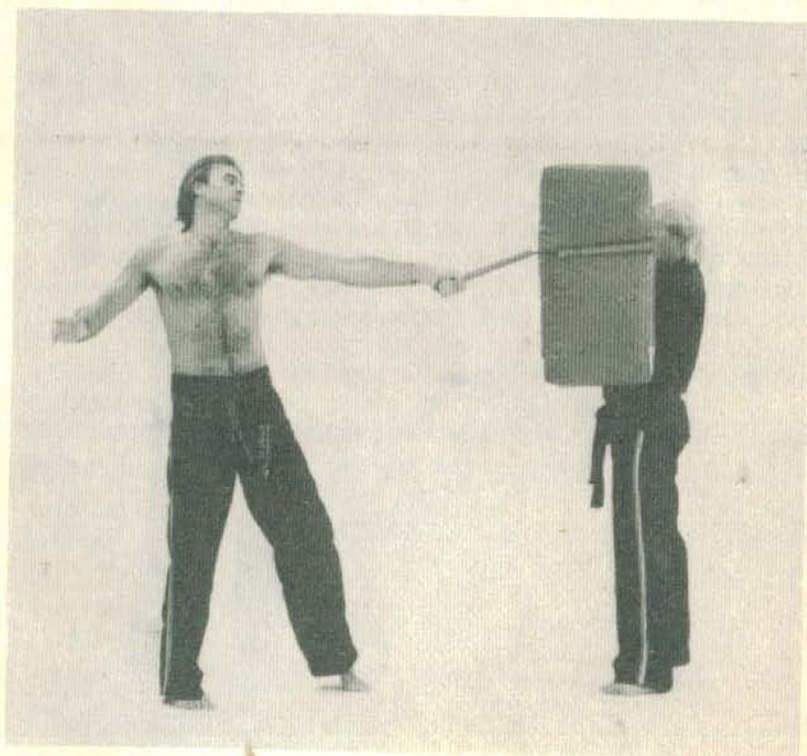
На мешке можно отрабатывать различные атаки. При этом важно постоянно прилагать максимальное усилие — только так можно развить чувство удара.



4



5



6

14. Тренировка в додзё

В основном под тренировкой в додзё подразумевается использование разнообразного оборудования в нем. Состав этого оборудования зависит от того, каким видом будо-спорта занимаются в додзё. Скажем, для тренировки каратэки не подходит оборудование, используемое дзюдоистом. Поэтому обычно по оборудованию додзё можно сразу судить о том, каким видом будо-спорта в нем занимаются.

В предыдущей главе мы говорили о тренинге с мешком. Как правило, в додзё имеются разнообразные виды мешков. Например, для тренировки с нунчаку применяются длинные мешки, на которых можно отрабатывать разнообразные комбинации, нацеленные на лицо, корпус и ноги. В то же время для отработки толчковых и тычковых ударов нужны подушки, наполненные как мягким, так и твердым материалом, чтобы при ударе нунчаку чувствовалось сопротивление.

В додзё обязательно должны присутствовать зеркала. Глядя в них, можно самостоятельно контролировать, правильно ли ты выполняешь упражнения; кроме того, стоя перед зеркалом, можно имитировать бой с воображаемым противником.

Для выполнения разрушающих ударов (см. главу 11) в додзё нужно иметь всевозможные подставки.

Пол в додзё должен быть покрыт матами, как в дзюдо, поскольку с нунчаку тоже отрабатываются падения.

Для выработки точного удара требуются табло.

В хорошо оборудованном додзё можно тренироваться как индивидуально, так и группами, полностью используя оборудование, имеющееся в зале. В то время, как одна пара работает с мешком, другие могут тренироваться перед зеркалом и с табло, вести вольный бой или отрабатывать комбинации. Через несколько минут спортсмены меняются местами, такая тренировка с чередованием вида деятельности может продолжаться часами.

Здесь возможны сотни вариантов, однако если вы хотите полностью раскрыть свои способности, вы должны всегда помнить основное правило: уважение ко всем участникам тренировки, к оборудованию, которым вы пользуетесь и к атмосфере, которая царит в додзё.



15. Международная Европейская Федерация Будо (IBFE)

В эту федерацию входят следующие страны:

Австрия, Англия, Бельгия, Германия, Дания, Ирландия, Испания, Нидерланды, Норвегия, Польша, Турция*, Федерация Турецкого Кипра*, Уэльс, Франция, Швеция, Шотландия, Югославия, Южная Африка*.

(Страны, помеченные знаком *, станут членами будущей Ближневосточной секции IBF, в которую также войдут Египет, Иран, Кувейт и Саудовская Аравия.)

Секретариат IBFE находится в Нидерландах, адрес: улица Хоге-Ботхофстраат 112, 7511ZP Энсхеде, тел. 053-32488.

В нидерландских спортивных школах, клубах и организациях, вошедших в IBFE, представлены следующие виды будо-спорта:

Джиу-джитсу, Дзюдо, Кик-боксинг, Кекусинкай-Каратэ, Шотокан-Каратэ, Нунчаку-До, Таэ Квон-До, Шаолинь-Кэмпо, Пенчак-Силат, Кэндо, Айкидо, Кунг-Фу, «Террор».

Занятия по этим видам спорта ведут только дипломированные инструкторы IBF, имеющие официальное на то разрешение, которые к тому же ежемесячно собираются на тренировочные семинары. Этим путем Федерация добивается единообразия в применении технических приемов и правил и компетентности в преподавании. При этом доминирующую роль играют вопросы безопасности, особенно при обучении молодежи. Для этой категории выработаны особые правила (см. следующую главу); экзаменационные требования и правила соревнований в рамках IBF приведены в главах 17 и 18.

16. Правила обучения молодежи

а) Желающий заниматься Нунчаку-До обязан проходить обучение в одной из спортивных школ, имеющих официальное разрешение IBF.

б) Учеником может стать любой (как мужского, так и женского пола), достигший 8-летнего возраста. Несовершеннолетние прилагают к просьбе о приеме письменное согласие лиц, несущих за них ответственность.

в) От каждого ученика требуется хорошее поведение, в том числе и в спортивной школе. В противном случае он не будет принят, а после приема будет исключен.

г) Всем зарегистрированным выдается членская книжка спортивной секции Нунчаку-До, подтверждающая его регистрацию и право принимать участие в любых спортивных мероприятиях Нунчаку-До.

д) Обучением Нунчаку-До занимаются исключительно преподаватели, имеющие на это право, поэтому ученик может заниматься только под их руководством. Спортом Нунчаку-До можно заниматься только в рамках обучения, тренировки или соревнований под квалифицированным руководством и контролем.

е) Занятия, тренировки и соревнования проводятся только в предназначенных для этого помещениях спортивной школы или в специально для этого приспособленных помещениях аналогичного характера.

ж) Соревнования могут быть организованы и проведены только с разрешения Нидерландской организации IBF или под ее покровительством.

з) Спортом Нунчаку-До занимаются исключительно с предписанными нунчаку.

17. Экзаменационные требования в Нунчаку-До

Пояс	Разряд	Техники		Вольный бой
		Серии ударов	Комбинации атака/защита	
желтый	5-й кю	Вперед — одиночный и двойной удары Вверх — одиночный и двойной удары	— Боковой удар в голову с перехватом под мышкой, по 20 раз слева и справа — Техники нападения и защиты	2 раза по 1 минуте
зеленый	4-й кю	То же, что и для желтого пояса Вперед — троекратный двойной удар	— Высокий и низкий отбив — Тычковый удар с вращением перехват — Комбинация, полусвободная атака с тройным ударом <i>Ката № 1</i> Выполнить 29 раз	1 раз по 1 минуте 1 раз по 1 минуте в свободном стиле
синий	3-й кю	— Все серии ударов, требуемые для желтого и зеленого поясов — Удары вперед с перехватом за спиной и вокруг шеи — Три комбинации с вращением, включенные в Ката	<i>Ката № 2</i> — Выполнить атакующий удар с кувырком — Троекратный двойной удар по телу с перехватом на спине — Встречные удары техниками по выбору экзаменационной комиссии	2 раза по 1 минуте 1 раз по 2 минуты в свободном стиле

Пояс	Разряд	Техники		Вольный бой
		Серии ударов	Комбинации атака/защита	
коричневый	2-й кю	Владеть всеми техниками с деревянными нунчаку и выполнять их по указанию экзаменационной комиссии	<i>Ката № 3</i> — Комбинации — Атакующие удары, включенные в Ката	2 раза по 2 минуты 2 минуты в свободном стиле
черный	1-й дан	То же, что и для коричневого	Выполнить самостоятельно составленное Ката с двумя разрушающими техниками; выполняется с деревянными нунчаку — Три самостоятельно составленные комбинации — Удары в стиле «фул контакт» Прямые удары	2 раза по 3 минуты 2 минуты в свободном стиле
черный	2-й дан	То же, что и для 1-го дана, но с чередованием ударов, придуманных самостоятельно	Выполнить два самостоятельно составленных Ката, из них одно — с двумя разрушающими техниками, второе — с двумя нунчаку	2 раза по 3 минуты 2 минуты в свободном стиле

18. Правила соревнований по Нунчаку-До (Ссанг-Зоул-Гон*)

- Статья 1. Помещение для соревнований
- Статья 2. Форма участников соревнований по Нунчаку-До (Ссанг-Зоул-Гон)
- Статья 3. Организация соревнований
- Статья 4. Судейская бригада
- Статья 5. Продолжительность поединка
- Статья 6. Подсчет очков
- Статья 7. Попытки набрать очки
- Статья 8. Блокировка и обезоруживание
- Статья 9. Критерии определения победителя
- Статья 10. Запрещенные приемы и действия
- Статья 11. Штрафы
- Статья 12. Ранения и несчастные случаи во время соревнований
- Статья 13. Протесты и прочие инциденты
- Статья 14. Права и обязанности главного судьи, арбитра, рефери и судьи на площадке
- Статья 15. Начало, ход и окончание поединка
- Приложение 1. Предписания относительно формы
- Приложение 2. Объяснение терминов, встречающихся в правилах соревнований
- Приложение 3. Расположение судейской бригады

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БУДО (IBF)
 Секретариат: ул. Хоге-Ботхофстраат, 112
 7511 Энсхеде
 тел. 053-324288

* Хотя в правилах употребляется термин «Нунчаку-До», официальное название, которого придерживается также IBF, гласит: Ссанг-Зоул-Гон.

Статья 1. Помещение для соревнований*

1. Пол в помещении должен быть ровным и свободным от препятствий.
2. Площадка для соревнований должна представлять собой квадрат минимальными размерами 7x7 м и максимальными 10x10 м (при замере с внешней стороны).
3. Две параллельные линии, длиной 1 м каждая, перпендикулярные линии судей, должны быть проведены на расстоянии 1,5 м от центра площадки. Эти линии обозначают начальную позицию участников.
4. Две параллельные линии, длиной 0,5 м каждая, должны быть проведены на расстоянии 2 м по обе стороны от центра площадки. Эти линии обозначают места рефери и судьи на площадке.
5. Арбитр и секретарь должны сидеть позади рефери.
6. Внутри площадки, на расстоянии 1 м от внешнего ее контура, должна быть проведена параллельная ему линия. Эта линия напоминает участникам поединка об опасности выхода за пределы площадки.

Статья 2. Форма участников соревнований по Нунчаку-До (Ссанг-Зоул-Гон) (см. также фотографии)

1. Участники соревнований и их тренеры должны носить форму, описанную в приложении 1.

* См. также приложение 1.

Форма и экипировка



Экипировка для поединка «фул контакт»

Экипировка для поединка
«семи-контакт»



Главный судья может отстранить от участия в соревнованиях любого тренера или участника, нарушающего это правило.

2. На соревнованиях разрешается пользоваться только официально одобренными безопасными нунчаку. Перед началом поединка старший судья может и должен проверить нунчаку.

Статья 3. Организация соревнований

1. Существуют два вида соревнований:

- личные (по разрядам) и
- командные.

2. В командных соревнованиях каждая команда должна состоять из нечетного числа участников. Число участников определяют организаторы соревнований.

3. Все участники являются членами своей команды. В команде не должно быть постоянных запасных.

4. Перед каждым туром руководитель команды вручает жюри специальный бланк, в котором указывает фамилии членов своей команды и их расстановку. Расстановку разрешается менять перед каждым туром.

5. Команда дисквалифицируется, если один из участников или тренер изменяет последовательность выступления членов команды без письменного предупреждения. Использование

запасного участника рассматривается как изменение расстановки состава команды.

6. Побеждает команда с наибольшим числом индивидуальных побед.

7. Если две команды набрали одинаковое число побед, побеждает команда, члены которой набрали большее число оценок «иппон» и «ваза-ари» во всех поединках, как выигранных, так и проигранных.

8. Если две команды набрали одинаковое число побед, «иппонов» и «ваза-ари», проводится дополнительная встреча между представителями обеих команд. Если и этот поединок закончится вничью, эти участники могут быть заменены или выходят на поединок второй раз. Запрещается выход на поединок больше двух раз подряд.

9. Для участия в командных соревнованиях состав команды должен превышать половину предписанного числа участников команды.

10. Участника нельзя заменять (другим) в ходе индивидуально-го поединка.

11. В случае неявки участника его противник объявляется победителем, и ему засчитываются три «иппона».

12. Участники личных соревнований и команды должны присутствовать на церемонии открытия, в противном случае они могут быть отстранены от участия в соревнованиях.

13. Судейская коллегия принимает дисциплинарные меры, посоветовавшись с главным судьей если индивидуальные участники или команды-участницы:

- пропускают соревнования без уважительной причины или не предупредив заранее руководителей соревнований
- или покидают соревнования в знак протеста.

Статья 4. Судейская бригада

1. Судейская тройка для каждого соревнования состоит из арбитра, рефери и судьи на площадке.

2. Кроме того, для улучшения хода соревнований привлекаются хронометристы, секретари, информаторы.

Статья 5. Продолжительность поединка

1. Нормальной продолжительностью поединка считаются две

Некоторые примеры дозволенных действий (статья 6)



Удары по рукам (предплечьям)



Удары по корпусу



Удар по плечу



Удар по бедру



Прыжок с ударом по голове



Удары по голове



минуты чистого времени, однако она может быть увеличена до 3 или 5 минут, в зависимости от регламента соревнований.

2. Если поединок в личных соревнованиях заканчивается вничью, дается дополнительное время. Победителем объявляется участник, первым получивший «иппон» или «ваза-ари».

3. Если и в дополнительное время поединок заканчивается вничью, рефери, посоветовавшись с арбитром и судьей на площадке, принимает окончательное решение.

4. Отсчет времени начинается, когда рефери подает команду «Хаджимэ!» («Начинайте!») и приостанавливается по команде рефери «Ямэ!» («Стоп!»).

5. Хронометрист дает сигнал «время пошло» с помощью гонга или зуммера.

Статья 6. Набирание очков (см. также фото)

1. Результат поединка определяется:

- путем получения трех оценок «иппон» или шести «ваза-ари» одним из двух участников;
- путем получения суммы в 6 очков одним из участников («ваза-ари» = 1 очко; «иппон» = 2 очка);
- присуждением победы по решению судей;
- дисквалификацией («хансоку-маке») одного из участников поединка.

2. 1 «иппон» = 2 «ваза-ари».

3. «Ваза-ари» получают за технически удовлетворительное выполнение приема.

4. Победа над противником, наказанным «хансоку-маке», оценивается как 6-0.

5. Атака может быть направлена на следующие участки тела: от колена до головы включительно, за исключением шеи, горла и паха (таким образом, колено тоже является запретной зоной).

6. Эффективный прием, выполненный в момент сигнала об окончании поединка, засчитывается. Эффективный прием, выполненный после команды судьи «Стоп!», не засчитывается и даже может быть наказан.

7. Не засчитывается любой прием, даже при самом безупречном техническом исполнении, если оба участника находятся за пределами площадки. Однако, если один из участников находится за пределами площадки, а его противник, находясь в пределах площадки, выполняет эффективный прием до того, как рефери произнесет «ямэ!», атака засчитывается.

8. Технически сложный прием (например, удар в голову) при успешном исполнении в принципе оценивается как «иппон».

Статья 7. Условие зачета очков

1. Попытка набрать очко допускается только, если ей предшествовали, как минимум, две полные техники перехвата.

2. Исключение делается для следующих ситуаций:

а) если один из участников блокирует атаку противника на 100%, допускается прямая и непосредственная атака;

б) при выполнении «цуки».

Статья 8. Блокировка и обезоруживание

1. Для блокирования атаки можно применять только нунчаку (Ссанг-Зоул-Гон). Если один из участников сумел обезоружить противника с помощью своих нунчаку, ему засчитывается «иппон».

Если нунчаку обоих участников запутались и при этом ни один из них не обезоружил противника, судья должен тут же дать команду «ямэ». Затем нунчаку нужно высвободить, и поединок продолжается без зачета очка кому-либо из участников.

Статья 9. Критерии принятия решения

1. При отсутствии «санбона» (= 6 очков) или поражения вследствие «хансокумакэ» в ходе поединка, решение об исходе поединка принимается на основе следующих соображений:

а) были ли засчитаны «иппон» или «ваза-ари»;

Некоторые примеры запрещенных действий (статья 10)



Удар по шее



Тычок в горло



Удар в пах



Сдвоенный тычок в грудь



Тычок локтем



Удар ногой во время поединка



Удар по противнику после его падения



Удар по коленям



Удар по спине



Удар по стопе

б) учитывается манера держаться, боевой дух и самообладание участников;

в) учитывается число хорошо проведенных атак.

2. Если рефери, посоветовавшись с судьей на площадке, принимает решение с помощью «хантэй», это решение должно быть принято на основе правил соревнований.

Результат поединка определяется следующим образом:

а) если к концу поединка ни один из участников не набрал очков, победителя определяют путем «хантэй»;

б) если к концу поединка участники набрали одинаковое число очков, победителя определяют путем «хантэй»;

в) если к концу поединка один из участников набрал больше очков, чем его противник, он становится победителем.

3. 1 «иппон» = 2 «ваза-ари»

1 «кейкоку» = 1 «ваза-ари» в пользу противника.

Статья 10. Запрещенные приемы и действия (см. также фото)

1. Запрещены следующие приемы:

а) приемы, связанные с контактом в горло и шею;

б) атаки, направленные на половые органы;

в) приемы, при которых спортсмен держит оба нунчаку (юкон и сакон) в одной руке;

г) «цуки», когда тычок выполняется сразу двумя концами нунчаку.

2. Запрещены следующие действия:

а) неоднократное покидание площадки и затягивание времени;

б) нарушение правил, такие как захваты противника, бросковые приемы или резкие толчки;

в) ситуация, в которой один или оба участника пренебрегают собственной безопасностью или безопасностью противника;

г) некорректное поведение, например, проявление недовольства или замечания;

д) хватание за нунчаку противника;

е) атака противника с захватом кисти или предплечья;

ж) плохое поведение участника, тренера или официального члена команды ведет к немедленному исключению из соревнований;

з) пребывание нунчаку «в покое» не дольше 3 периодов по 5 секунд без последующей атаки.

3. Кроме того, обращается внимание и на поведение тренера. В течение всего поединка тренер обязан оставаться на своем месте и не имеет права прямо или косвенно препятствовать его ходу словами или жестами. Если тренер нарушает это правило, члены его команды наказываются в соответствии со статьей 11.

Статья 11. Наказания

1. Предупреждение

а) Если рефери, судья на площадке и арбитр считают, что один из участников намеревается применить запрещенную технику, то он получает от рефери персональное предупреждение.

б) Если рефери, судья на площадке и арбитр констатируют, что один из участников вышел за пределы площадки, он получает от судьи персональное предупреждение.

в) Если рефери, судья на площадке и арбитр считают, что один из участников намеревается совершить запрещенное действие, то он получает персональное предупреждение от рефери. Примечание: Рефери может сделать предупреждение без консультации с судьей на площадке и арбитром.

2. «Чуй» (Легкий штраф)

Штрафом «чуй» в принципе наказываются следующие запрещенные техники, приемы и действия.

а) Выход за пределы площадки во второй раз.

б) Защита кистью руки или предплечьем от нападения противника.

в) Попытка набрать очки без предварительного выполнения двух полных техник перехвата.

Примечание: «чуй» влияет на исход поединка только в том случае, если оба участника набрали одинаковое число очков и судьям нужно решить вопрос о победе.

Рефери не может объявить «чуй», не посоветовавшись с судьей на площадке и арбитром.

3. «Кейкоку» (1 штрафное очко)

«Кейкоку» дается любому из участников не больше двух раз, вместо третьего «кейкоку» сразу объявляется «хансоку-маке».

Штрафным очком «кейкоку» в принципе наказываются следующие запрещенные техники и действия:

а) Выход за пределы площадки в третий раз.

б) Неоднократная защита кистью руки или предплечьем от нападения противника.

в) Неоднократные попытки набрать очки без предварительного выполнения двух полных техник перехвата.

г) Захват нунчаков противника руками.

д) Неоднократное превышение времени «5-секундного периода».

е) Любое поведение участника, препятствующее нормальному прохождению поединка.

ж) Любое поведение тренера, препятствующее нормальному прохождению поединка.

4. «Хансоку-маке» (Дисквалификация)

Участника можно наказать с помощью «хансоку-маке» при третьем штрафе «кейкоку» или при одном из следующих действий:

а) участник совершает поступок, наносящий ущерб престижу и чести спорта «Нунчаку-До»;

б) участник не подчиняется приказам рефери;

в) участник приходит в такое возбуждение, что ставит под угрозу нормальное прохождение поединка;

г) действие или поведение участника рассматриваются как опасные для его противника;

д) действия участника рассматриваются как нарушения правил соревнований;

е) действие или действия участника рассматриваются как злонамеренные, умышленно нарушающие правила применением недозволённых приемов;

ж) участник несколько раз теряет контроль над своими нунчаками и роняет их;

з) участнику не удастся проявить боевой дух и продемонстрировать правильную защитную позицию.

Статья 12. Травмы и несчастные случаи

1. На соревнованиях должен присутствовать врач или человек, сведущий в оказании первой помощи при несчастных случаях.

2. Если в ходе поединка участник получил одну или несколько травм, причиной которых не является его противник, и этот

участник, не будучи в состоянии продолжать, просит приостановить поединок, он считается проигравшим.

3. Если два участника одновременно нанесли друг другу травмы и поэтому не могут продолжать поединок, объявляется ничья («хикивакэ»).

4. Травмированный участник отстраняется от поединка, если врач или специалист по оказанию первой помощи утверждают, что ему нельзя продолжать поединок. Если он продолжает поединок вопреки этой рекомендации, он должен быть дисквалифицирован.

5. Травмированный участник, выигравший поединок благодаря дисквалификации своего противника, может продолжать соревнования только с разрешения врача или специалиста по оказанию первой помощи. Если он получает травму во второй раз и побеждает благодаря дисквалификации противника, его отстраняют от дальнейшего участия в соревнованиях.

6. Если участник получает травму, рефери немедленно прекращает бой и помогает раненому участнику. Одновременно он обращается за помощью к врачу или к специалисту по оказанию первой помощи.

7. Если, по мнению врача соревнований, участник не в состоянии продолжать поединок из-за травмы или по каким-либо другим медицинским причинам, рефери должен закончить поединок и снять травмированного участника с соревнований.

8. Если травмированный участник не в состоянии подняться с пола в течение 10 секунд, с медицинской точки зрения считается, что он без сознания. Его следует немедленно снять с соревнований по состоянию здоровья и подвергнуть медицинскому обследованию врачом, присутствующим на соревнованиях.

Статья 13. Протесты и прочие инциденты

1. Никто не имеет права лично обращаться к рефери, судье на площадке или арбитру с протестом.

2. Если создается впечатление, что решение рефери или судьи на площадке противоречит правилам, то подавать протест могут исключительно:

а) от имени команды: тренер (или другой официальный представитель);

б) от имени индивидуальных участников: лицо, официально названное в качестве представителя этих участников.

3. Протест должен быть подан в письменном виде, сразу после поединка, в связи с которым выражается протест.

4. Протест следует вручать полномочному члену судейской комиссии. В надлежащее время судейская комиссия должна заново рассмотреть обстоятельства принятия оспариваемого решения.

Взвесив все имеющиеся в наличии факты, комиссия должна составить отчет и имеет право принять определенные меры в случае необходимости.

Статья 14. Полномочия и обязанности главного судьи, арбитра, рефери и судьи на площадке.

1. Полномочия и обязанности главного судьи:

а) Обеспечение условий для проведения поединков (во взаимодействии с организационным комитетом соревнований), в том числе:

- распределение площадок для поединков;
- обеспечение всех необходимых материалов и удобств;
- разработка мер по безопасности и т.д.

б) Заблаговременное принятие решений о приглашении арбитров, рефери и судей на площадке.

в) Назначение запасного судьи на случай, если один из членов судейской тройки по какой-либо причине не сможет принимать участия в судействе. Состав официально утвержденной судейской тройки не подлежит изменению, если этого желает лишь один из судей: арбитр, рефери или судья на площадке.

2. Арбитр

а) Арбитр выделяется для каждого поединка и контролирует весь ход поединка и решения рефери. В случае необходимости он может высказать рефери свое мнение.

б) Если арбитр сочтет, что какое-то действие или решение рефери или судьи на площадке нарушает правила соревнований, он имеет право подать сигнал своим свистком, приостанавливая этим поединок. После чего он может потребовать объяснения от рефери или судьи на площадке. Если арбитр сочтет какое-либо действие или решение неверным, он может потребовать пересмотреть его. В этом случае изменение, пе-

решение или подтверждение действия или решения происходят после того, как рефери и судья на площадке посоветуются друг с другом.

в) Арбитр имеет право голоса только при консультациях с рефери и судьей на площадке, или если запрошено его мнение.

Во всех прочих случаях он не имеет права голоса.

г) Арбитр может участвовать в совещании рефери с судьей на площадке, если ему это будет предложено.

Если арбитр хочет высказать свое мнение, он должен сделать это посредством рефери, после чего тот подзывает к себе судью на площадке. Однако всей этой процедуры можно избежать, если сам рефери запрашивает мнение арбитра.

д) В обязанности арбитра входит также контроль деятельности хронометриста и секретаря.

е) Протоколы соревнований могут быть переработаны в официальный отчет с разрешения арбитра.

3. Рефери

а) Рефери уполномочен руководить ходом поединка (сюда входит также объявление начала поединка, его приостановки и окончания).

В компетенцию рефери входит:

- присуждение «иппон» или «ваза-ари»;
- объяснение причин принятого им решения, если в этом возникнет необходимость;
- дача штрафов и предупреждений (до и во время поединка);
- выяснение мнения судьи на площадке;
- объявление о даче дополнительного времени;
- проверка нунчаку до начала поединка.

б) Юрисдикция рефери не ограничена пределами площадки поединка, но распространяется на пространство вокруг нее.

в) Только рефери имеет право перенести или закончить поединок.

Только рефери решает вопрос об окончании или прерывании поединка.

г) Рефери отдает все команды и делает все объявления. Судья на площадке может сказать что-либо только, если он хочет привлечь внимание судьи или если рефери предлагает ему высказаться. Участникам разговаривать запрещено. Арбит-

рам, рефери и судьям на площадке воспрещается разговаривать со зрителями или другими лицами.

д) Если судья на площадке жестом указывает на эффективное выполнение приема, рефери должен прервать поединок, выслушать мнение судьи на площадке и принять решение.

4. Судья на площадке.

Перед судьей на площадке стоят следующие задачи:

- а) Помогать рефери.
- б) Высказывать свое мнение о решении, которое следует принять.
- в) Выражать свое мнение с помощью сдержанных жестов.
- г) Пользоваться своим правом голоса для принятия решения.
- д) Постоянно и внимательно наблюдать за действиями участников (поединка).

С помощью жестов он должен информировать рефери в следующих случаях:

- если он заметил «иппон» или «ваза-ари»;
- если он видит, что один из участников собирается совершить запрещенное действие и (или прием) или если участник уже совершил его;
- если он замечает травму или заболевание одного из участников прежде, чем это заметит рефери;
- если один или оба участника выходят за пределы площадки;
- во всех других случаях, когда необходимо привлечь внимание рефери.

е) Если рефери и судья на площадке не приходят к единому мнению относительно случившегося, они должны обратиться к арбитру.

ж) Судья на площадке должен постоянно оценивать действия участников поединка и быть готовым дать им итоговую оценку.

5. Рефери, судьи на площадке и арбитры должны постоянно помнить следующее:

- а) Они должны быть совершенно нейтральны и беспристрастны.
- б) Они должны держаться с неизменным достоинством и невозмутимостью.
- Умение судейской бригады давать верные оценки и достойно вести себя оказывает глубокое влияние на ход соревнований. Поэтому необходимо, чтобы каждый арбитр, рефери,

судья на площадке демонстрировал образцовое поведение, сноровку, профессионализм.

— Рефери и судьи на площадке должны с предельным вниманием и концентрацией наблюдать за каждой фазой поединка, который им доверили судить. Каждому действию участников они должны давать верную оценку.

— Арбитры, рефери и судьи на площадке не могут выступать в качестве участников или тренеров на соревнованиях, которые они судят.

— Все совещания судейской бригады должны быть как можно менее продолжительными.

Статья 15. Начало, ход и конец поединка

1. Рефери и судья на площадке занимают свои места, участники приветствуют друг друга взаимным поклоном, держа «юкон» в правой руке, «сакон» — в левой. Сразу после поклона рефери объявляет о начале поединка, произнося: «хаджимэ».

2. Увидев прием, который, по его мнению, должен получить оценку, рефери прерывает поединок командой «ямэ» и участники должны вернуться на свои места.

3. Рефери и судья на площадке тоже возвращаются на свои места, рефери показывает рукой на участника, заработавшего очки, и в зависимости от выполнения данного приема объявляет «иппон» или «ваза-ари» в его пользу. После чего рефери командой «хаджимэ» предлагает участникам продолжить поединок.

4. Если участник в ходе поединка набрал 3 «иппона» или 6 «ваза-ари», рефери объявляет «ямэ», и вместе с участниками возвращается на свои места. Затем объявляет победителя, указав на него рукой. На этом поединок заканчивается.

5. Если время поединка истекло, а счет остался равным (ничейным), рефери объявляет «ямэ», возвращается на свое место, подзывает к себе судью на площадке, и они обсуждают вопрос об исходе поединка. Если они не приходят к единому мнению, то обращаются к арбитру и вопрос решается большинством голосов.

6. Рефери объявляет принятое решение и указывает на победителя. Если поединок решено продолжить, рефери показывает на центр площадки и объявляет «энчо-сэн» («начало дополнительного времени»).

7. В следующих ситуациях рефери объявляет «ямэ», приостанавливая поединок: (для возобновления поединка он дает команду «хаджимэ»):

а) Если один или оба участника выходят за пределы площадки. Рефери возвращает обоих участников на их исходные места и возобновляет поединок.

б) Если рефери предлагает участнику привести в порядок свой спортивный костюм и/или протекторы.

в) Если рефери замечает, что участник собирается совершить запрещенное действие и/или запрещенный прием, или если это видит судья на площадке и жестом сигнализирует об этом рефери, тот немедленно останавливает поединок и делает предупреждение этому участнику.

г) Если рефери замечает, что участник совершил запрещенное действие и/или запрещенный прием, или если это видит судья на площадке и дает знак рефери, тот немедленно останавливает поединок. После чего он совещается с судьей на площадке и с арбитром, были ли нарушены правила.

д) Если рефери считает, что один или оба участника не в состоянии продолжать поединок из-за травм, болезни или по другим причинам, он должен немедленно прервать поединок.

После совещания с врачом соревнований он принимает решение, можно или нет продолжать поединок.

е) Если один из участников захватывает руками противника или его нунчаку, рефери должен немедленно разъединить их.

ж) Если нунчаку обоих участников запутались, рефери должен немедленно остановить поединок командой «ямэ».

з) Если один или оба участника упали и за этим падением не последовали действия, рефери командует «ямэ».

Рефери должен принимать все необходимые меры, чтобы избежать риска.

и) В случаях, не предусмотренных настоящими правилами, или если возникают сомнения, подпадает ли возникшая ситуация под настоящие правила, арбитр, рефери, судья на площадке и главный судья совещаются вместе, чтобы найти решение.

(Объяснение японских терминов судейства см. в Приложении 2.)

Приложение 1

Официальная форма участников соревнований

1. Одежда судей и прочих официальных лиц

На всех соревнованиях судьи IBF (Международной Федерации Будо) должны носить одинаковую форму, которая выглядит следующим образом:

Брюки — светло-серые

Рубашка — голубая

Галстук — темно-красный

Пиджак — синий, с эмблемой судьи IBF на левом грудном кармане, под эмблемой — цвета национального флага

Обувь — спортивная.

2. Одежда участников соревнований

Форма участников соревнований IBF выглядит следующим образом:

Костюм каратэки — красный

Куртка — надевается через голову, с черным V-образным вырезом, рукава не доходят до локтей

Брюки — красные, до середины голени, между коленкой и стопой.

Для командных и индивидуальных участников соревнований, подавших заявки, единство формы обязательно.

На соревнованиях разрешено пользоваться только официально одобренными безопасными нунчаку («Ссанг-Зоул-Гон»).

Бандажи и повязки, одеваемые в связи с травмами, допускаются с разрешения судейской комиссии, которая советуется с врачом соревнований.

Приложение 2

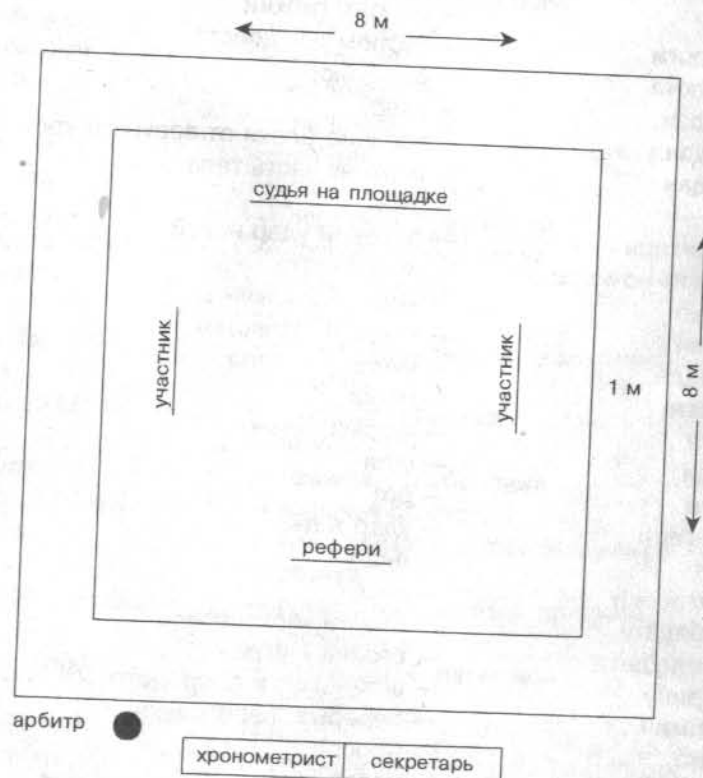
Разъяснение терминов, встречающихся в правилах соревнований

хаджимэ	— начинаем
ямэ	— стоп
хантей	— решения судей
кикэн	— 1) неявка на поединок; 2) один из соперников не может продолжать бой
иппон	— оценка в два очка
ваза-ари	— оценка в одно очко
айучи	— одновременное выполнение эффективных приемов
чуй	— легкий штраф (предупреждение)
кэйкоку	— штрафное очко
хансоку-макэ	— дисквалификация
энчо-сэн	— начало дополнительного времени
хикивакэ	— ничья
сорэ-мадэ	— конец поединка

Приложение 3

Схема расположения судейской бригады

Площадка для единоборства и местонахождение рефери, судьи на площадке и арбитра



19. Разъяснение японских терминов

Дзиготаи	— позиция самозащиты
Дзикан	— (при)остановка времени
Дзику	— поворот оси
Дзимэ	— удушение
Дзю	— мягкий, гибкий
Дзюдоги	— костюм дзюдоиста
Дзюдока	— дзюдоист
Дзюдзи	— крест
Дзёдан укэ	— верхние блоки от верхнего уровня
Дзёдан	— верхняя часть тела
Ямэ	— стоп
Йоко-гери	— боковой удар ногой
Каратэ-но-мити	— путь каратэ
Кэйко	— «куриный клюв»
Кокэн	— перегиб запястья
Кумадэ	— медвежья лапа
Какато	— пятка
Ката	— форма, плечо
Куби	— шея
Кути	— рот
Кингери	— удар в пах
Као	— лицо
Комэками	— висок
Кибадати	— стойка «всадника»
Кокуцудати	— стойка «тигра»
Кирицу	— встань(те) и сосредоточься (тесъ)
Кюикей	— перерыв, передышка
Какэ	— бросок
Ками	— наверху
Катамэ	— захват(ить)

Кэсо	— кимоно
Ко	— малый
Коми	— (во)внутрь
Кузуши	— нарушить равновесие (вывести из равновесия)
Квай или кай	— клуб
Кансецу	— сустав
Кю	— ученический уровень
Роккю	— 6-й, белый пояс
Гокю	— 5-й, желтый пояс
Шикю	— 4-й, оранжевый пояс
Санкю	— 3-й, зеленый пояс
Никю	— 2-й, синий пояс
Иккю	— 1-й, коричневый пояс
Маитта	— я побежден
Макикоми	— катиться
Матэ	— подожди
Миги	— направо
Монтэй	— ученик
Моротэ	— обеими руками
Маэ гэри	— передний удар ногой
Маваши гэри	— круговой удар ногой
Маваттэ	— развернуться
Мэ	— глаза
Мусуби дати	— полуоткрытая исходная стойка
Нагэ	— бросок
Нагэ но ката	— искусство броска
Нэ	— лежа
Нэваза	— техника борьбы лежа
Нэкоаши дати	— кошачья стойка
Наорэ	— внимательная сосредоточенная стойка
Накаюби иппонкэн	— кулак с выдвинутым средним суставом пальца
Нихон нукитэ	— тычок двумя пальцами
О	— большой
Оби	— пояс
Окури	— управлять
Осаэ	— охватывать

Осазкоми	— удерживающий захват
Оши	— толкать
Отоши	— уронить
Рандори	— вольные упражнения в виде поединка
Ритсурэи	— приветствие поклоном стоя
Сэнсэй ни рэи	— поклон учителю
Сунэ	— берцовая кость
Суйгетсо	— солнечное сплетение
Сото укэ	— блок снаружи
Сэйкэн	— передняя сторона кулака
Щуто	— ребро ладони
Шотэй	— ладонь
Сокуто	— внешнее ребро стопы
Сантин дати	— сгруппированная (сомкнутая) стойка
Сабаки	— поворот
Сасаэ	— держать вертикально, прямо
Сэйза	— на коленях
Сэнсэй	— учитель
Сэой	— держать на плече
Сэой нагэ	— бросок через плечо
Шиай	— поединок
Шизэн хонтэй	— прямая стойка
Шихо	— четыре направления
Содэ	— рукав
Соно мама	— не двигаться
Сорэ мадэ	— конец поединка
Сото	— внешнее
Сутэми	— пожертвовать (поддаться)
Тори	— нападающий
Стукури	— подготовка к броску
Тачи ваза	— техника стоек
Таи	— тело
Татами	— площадка для борьбы дзюдо
Тэ	— рука
Тэ ваза	— техника (работа) рук
Токуи	— любимый
Томэо	— изогнутая линия

Тэттсуи	— рука-молот
Тохо	— тигровая рука
Тсури аши дати	— журавлиная стойка
Тоби гэри	— удар ногой в прыжке
Удэ	— предплечье (рука от кисти до локтя)
Ути укэ	— блок изнутри
Уширо гэри	— удар ногой назад
Уракэн	— внешняя сторона кулака
Ура	— противоположный
Уцури	— перемещение
Укэ	— защищающийся
Укэми	— техника страховок
Уки	— скольжение

Хэйсоку дати		исходная стойка с сомкнутыми ступнями
Мусуби дати		стойка медитации
Хэйко дати		боевая стойка ожидания: ступни параллельны
Фудо дати		открытая исходная стойка
Киба дати		стойка «всадника»
Мороаши дати		промежуточная стойка
Сантин дати		стойка «песочных часов»
Зэнкуцу дати		передняя боевая стойка
Кокуцу дати		задняя боевая стойка

Один	Ити	一
Два	Ни	二
Три	Сан	三
Четыре	Си	四
Пять	Го	五
Шесть	Року	六
Семь	Сити	七
Восемь	Хати	八
Девять	Ку	九
Десять	Дзю	十

柔術道

серия БУДО СПОРТ

Нунчаку-до — боевой спорт, в котором в качестве оружия применяются две восьмигранные деревянные палочки с гибкой связкой. Это и есть нунчаки, позволяющие выполнять всевозможные приемы нападения и защиты, а также различные группировки.

В первой части этой книги ее авторы, опытные инструкторы и практики нунчаку-до, рассматривают историю этого спорта, родиной которого является Китай.

Далее следует основная часть; в ней описаны различные технические приемы и методы тренировки: блокировки, приемы защиты и нападения, комбинации, группировки, разминка и сама тренировка. Фотографии наглядно показывают последовательное выполнение приемов.

И наконец, для полноты информации, в заключительной части книги излагаются международные предписания, экзаменационные требования и официальные правила соревнований.